

Методичний коментар до проблемного запитання “Навіщо потрібно їсти?” (на с. 75 підручника)

Обговорення першого проблемного запитання тижня варто розпочати з виконання завдання. Це допоможе актуалізувати відповідний досвід дітей. Не вимагайте від учнів точних відповідей одразу: до завдання варто повернутися ще раз після розгляду проблемного запитання або підбиваючи підсумки тижня.



Завдання з робочого зошита (частина 4, завдання 2, с. 19)

Наведіть слова/словосполучення, які називають те, що їжа дає людині.



- А тепер запропонуйте дітям вибрати найважливіше з наведених словосполучень. Запитайте, чому саме це вони вважають найважливішим.
- Без чого людина не може жити? Скільки часу людина може витримати без цього? *(Запропонуйте дітям упорядкувати відповіді за важливістю для людини).*

Людина не може жити без: **повітря** (лише 5–10 хвилин, а зазвичай і ще менше), **води** (3–8 днів), **їжі** (70 днів). Звісно, скільки людина може протриматися без необхідного, залежить від стану її здоров'я, довкілля, діяльності, якою вона займається, тощо. Але і 70 днів — це лише 2 місяці, зовсім небагато.

Пригадаймо з учнями, що вода — найважливіше джерело енергії в нашому організмі. Саме вода постачає поживні речовини і кисень до всіх ділянок нашого тіла, забезпечує живлення мозку.

- Але звідки ж беруться поживні речовини?

Їх дає нам їжа.

- Чи вся їжа дає нам однакову енергію?

Пригадайте з дітьми, як хочеться їсти після занять спортом, прогулянки та ігор на свіжому повітрі, догляду за рослинами на дачі тощо.

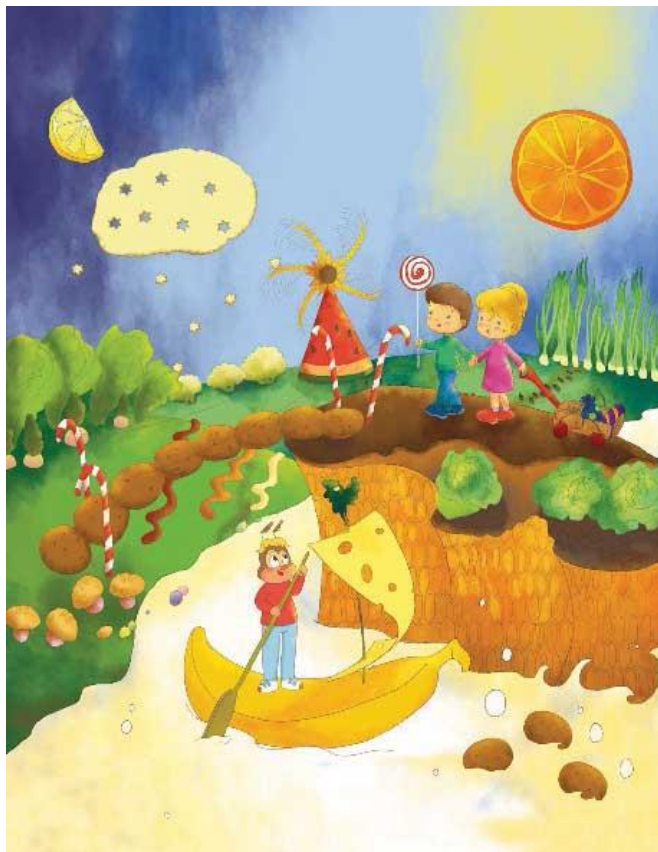
- Що ми їмо у такий час? Що саме найкраще допомагає нам утамувати голод?
- Чому кажуть, що фрукти й овочі апетиту додають? Чи це справді так?
- Чи можна наїстися салатом? Та чи надовго він допомагає нам вгамувати голод?

Серед продуктів, що дають найбільше енергії, — вівсяна крупа, горіхи, шоколад, молоко, яйця, квасоля, банани, йогурт, м'ясо, сир, вершкове масло тощо.

- Запропонуйте дітям виходячи з власного досвіду та наведених вище даних скласти меню для походу. Які продукти обов'язково треба взяти з собою? Чому?

Відомо, що досвідчені мандрівники обов'язково беруть із собою в дорогу шоколад: він дає багато енергії й майже не займає місця, а ще він смачний.

- А чи варто його брати у спекотне літо? Чому?
- Роздивіться ще раз сюжетну картину ([презентація “Пригоди у Їстівній країні”](#)). Знайдіть на ній продукти, які дають організму найбільше енергії. Придумайте смачні страви з них.



Виходить, що більшість фруктів та овочів дають нам не так уже й багато енергії. То чи означає це, що їх не варто їсти? Дослідимо це.

Вчені кажуть, що до складу фруктів та овочів входить багато вітамінів, необхідних нашому організму корисних речовин, води. Ці компоненти захищають нас від хвороб, покращують роботу мозку, піднімають настрій тощо. А ще багатьох із цих компонентів немає в інших продуктах, тож часто замінити овочі та фрукти просто нічим. Саме тому ці продукти необхідні у нашому харчуванні.

- Пригадайте з малятами, як готують різні страви. Чи багато часу це вимагає? Чому?

А от більшість фруктів узагалі не треба готувати, тож із ними можна швидко влаштувати корисний перекус.

- Кажуть, що деякі продукти не дуже корисні. Чи означає це, що їсти їх зовсім не можна?
- Чи може певний продукт за одних обставин бути корисним, а за інших ні?

У кожному продукті своя користь. Вчені кажуть, що абсолютно некорисних продуктів майже немає, тому наше харчування має бути збалансованим: їсти треба все, але скільки та коли, залежить від багатьох умов, зокрема й від нашого бажання. Про це поговоримо далі.

Як підсумок обговорення проблемного запитання запропонуйте дітям знайти українські приказки та прислів'я про їжу, пояснити їх зміст та проілюструвати.

- Борщ та каша — їжа наша.
- Без їжі й віл не потягне.
- Без солі, без хліба немає обіду.
- Коли хліб на возі, нема біди в дорозі.
- Хліб усьому голова.